

Un Montn de Fideos

Tiempo de preparación : 15 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 6 Porciones

Este colorido plato de pasta de harina integral es acentuado con los tomates-uva y la acelga, las cuales están delicadamente sazonados con albahaca y ajo para hacer una delicia de Un ¡Montón de Fideos!

Ingredientes

- 2 3/4 tazas** pasta penne, integral, seca (11 oz)
- 1 1/3 cucharadas** aceite de oliva extra virgen
- 2 1/4 tazas** tomates-uva frescos, cortados por mitades
- 1 1/2 cucharaditas** albahaca seca
- 3/4 cucharadita** sal marina
- 1/4 cucharadita** pimienta negra
- 1 cucharada** ajo fresco, picado
- 3 cucharadas** harina de trigo integral
- 2 1/3 tazas** caldo de vegetales bajo en sodio
- 4 tazas** acelgas frescas, con los tallos removidos y picada

Preparación

1. En una olla grande, ponga dos cuartos de galón de agua a hervir. Gradualmente agregue la pasta y siga hirviéndolo. Cocínelo descubierto por 8 a 10 minutos hasta que ablande. No la cocine de más. Escúrralo bien.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue la mitad de los tomates y cocine de 2 a 3 minutos hasta que la piel ablande. No los cocine de más. Conserve el resto de los tomates para el paso 4. Agregue la albahaca, la sal, la pimienta y el ajo. Revuévalo.
3. Espolvoree la harina sobre los tomates. Cocine por 30



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	235	
Grasa total	4 g	
Proteinas	9 g	
Carbohidrato	43 g	
Fibra dietetica	5 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	323 mg	

MyPlate Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Granos	2 onzas

segundos a fuego medio hasta que la mezcla espese. Agregue el caldo de vegetales. Lleve a ebullición e inmediatamente reduzca a fuego bajo.

4. Agregue las acelgas y los tomates que quedaron. Cocínelo a fuego lento descubierto por 1 a 2 minutos o hasta que las acelgas estén marchitas. Sírvalo sobre la pasta. Sírvalo caliente.

Notas

Nuestra Historia

Cuando el Asistente del Director te pide que trabajes en un proyecto de desafío de recetas, ¡tú te levantas las mangas y te pones a trabajar! Para el equipo del desafío de recetas de la Escuela secundaria Lincoln, se unieron miembros del servicio de alimentos, profesores, estudiantes, padres de familia y un "chef" para probar y ajustar las recetas.

Ellos elaboraron un total de 5 recetas. Se le pidió a Treinta estudiantes que opinaran en cada una de las recetas, y que dijeran si ellos comerían o no ese plato si se lo ofrecieran de nuevo. Basado en sus respuestas, la escuela envió tres recetas como parte del concurso y se sienten muy emocionados de saber que una de sus recetas "Un Montón de Fideos" fue seleccionada.

Escuela secundaria Lincoln

Skokie, Illinois

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Kathy Jones

Chef: Patsy Bentivegna

Miembros de la Comunidad: Joe Cullota (Profesor) and Maggie Nessim (Padre y Miembro de la Junta Escolar)

Estudiantes: Sarah B., Matt L., Elizabeth D., Vanessa L., and Hannah W.